

FITNESS FOR KIDS



FITNES

- Termin ili nov način vežbanja, stil života i filozofija, slobodno vreme i društvo, potreba i raspoloženje, dobra pripremljenost u sportu, dobra kondicija.
- Fitnes programi vežbanja svrstavaju se u red aktivnosti koje su posebno pogodne za razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, kao i morfoloških karakteristika, dakle, onih dimenzija koje čine suštinu zdravstvenog stanja.

- Fitnes za decu je program koji obuhvata sve aktivnosti neophodne za pravilan fizički, emocionalni i psihološki razvoj deteta, ali na mališanima zanimljiv način jer je njima najvažnije da se zabavljaju.
- Veštine koje usvajaju vežbanjem razvijaju njihove sposobnosti a time postaju dobri u tome što rade i tako stiču samopouzdanje.

- Fitnes za decu se razlikuje od treniranja određenog sporta koje je usredsređeno na veštine bitne samo za taj sport i često ne razvija pojedine motoričke sposobnosti i sveukupnu fizičku kondiciju.
- Uvođenjem fitnes vežbi od ranog detinjstva stvaraju se zdrave osnove za ostvarenje punog fizičkog i psihičkog potencijala deteta

- Posebnost dečijeg fitnesa je rad sa uzrasnim grupama od 2 do 4 godine koji je naročiti izazovan jer je to doba kada su deca najnemirnija, jako osetljiva i zbog izražene radoznalosti najteže ih je organizovati i dati im pažnju.
- U dečijem ftnesu se svakom detetu pristupa ponaosob i omogućava da ispolji svoju ličnost i sklonost



FITNES ZA DEVOJČICE

- Maštovit program dečjeg fitnesa čine raznovrsni stilovi vežbanja uz pomoć kojih devojčice ravnomerno razvijaju sve motoričke sposobnosti.

- Nije sportski fitnes, dakle - nema takmičenja, već rekreacija, kao zasebna aktivnost, možda dopuna nekom drugom sportu (bilo kom)
- U najnovijim istraživanjima, stručnjaci ističu da su приметni bolji rezultati sportista kod kojih je u mlađim godinama primenjivan svestraniji razvoj motoričkih sposobnosti, a ne rana specijalizacija



- Pored elemenata pilatesa, na času se koriste i elementi gimnastike, baleta, plesa... kako bi devojčicama bilo zanimljivo, ali i da bi se ravnomerno razvijale i mnogo toga naučile.



- **Koncepcija treninga:**
- Poželjno je da se vežba dva puta nedeljno, po 45 minuta do sat
- Podeljen je na tri faze: uvodnu, glavnu, i završnu. **Uvodna** najčešće podrazumeva zagrevanje, i vežbe koje doprinose povećanju motivacije, **u glavnoj fazi** se obično ostvaruje cilj časa (razvoj određenih sposobnosti, u određenom stilu koji je po rasporedu), **a završna** predstavlja smirivanje organizma i obično obuhvata vežbe istezanja, disanja, relaksacije.



HVALAAA NA PAŽNJI!!!

